PRO-FORM®
900 ZLT

Nº de Modelo PETL10810.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

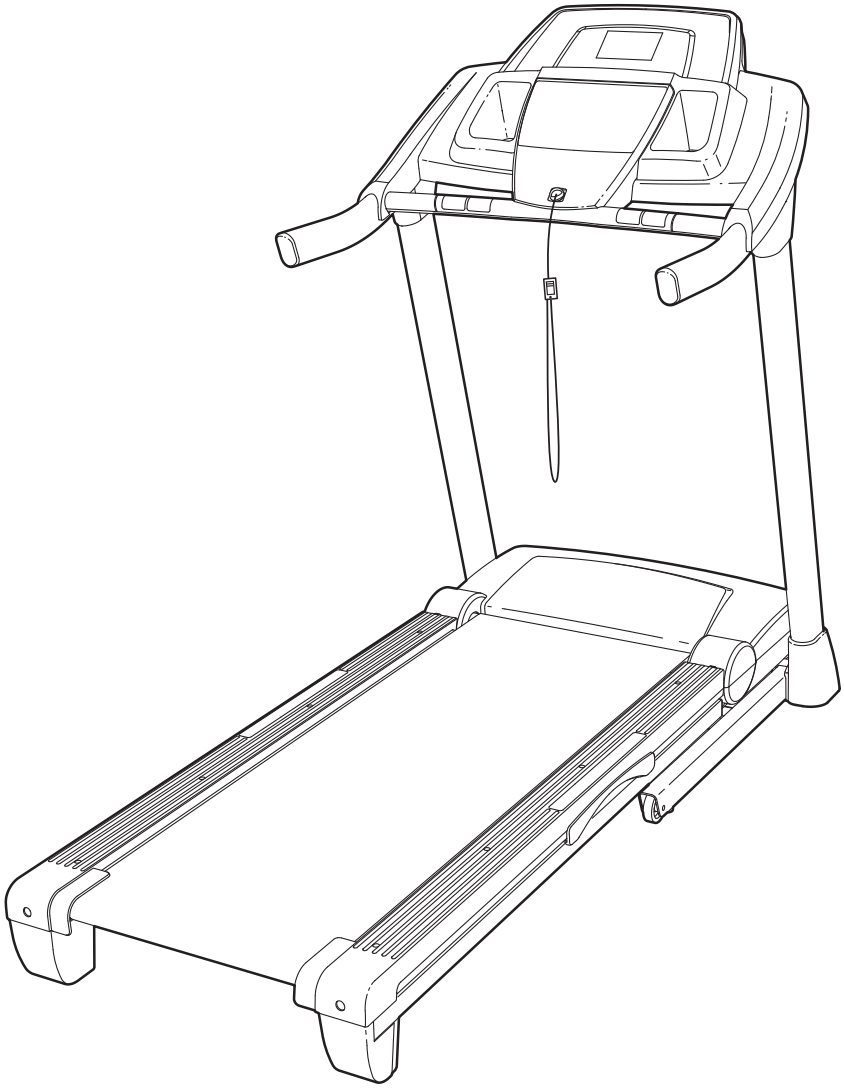
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



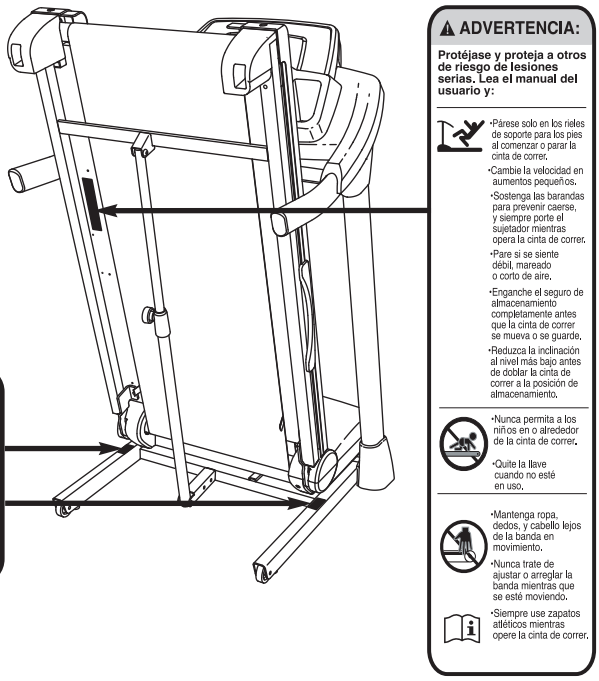
www.iconeurope.com

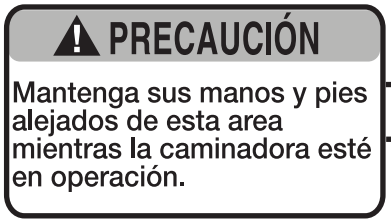
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO 15
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER 24
PROBLEMAS 25
GUÍA DE EJERCICIOS 28
LISTA DE LAS PIEZAS 30
DIBUJO DE LAS PIEZAS 32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACION DE LAS CALCOMANIAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.



PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr debe utilizarse sólo por personas que pesan 150 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 16), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

19. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de encendido en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor de encendido.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

22. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

26. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

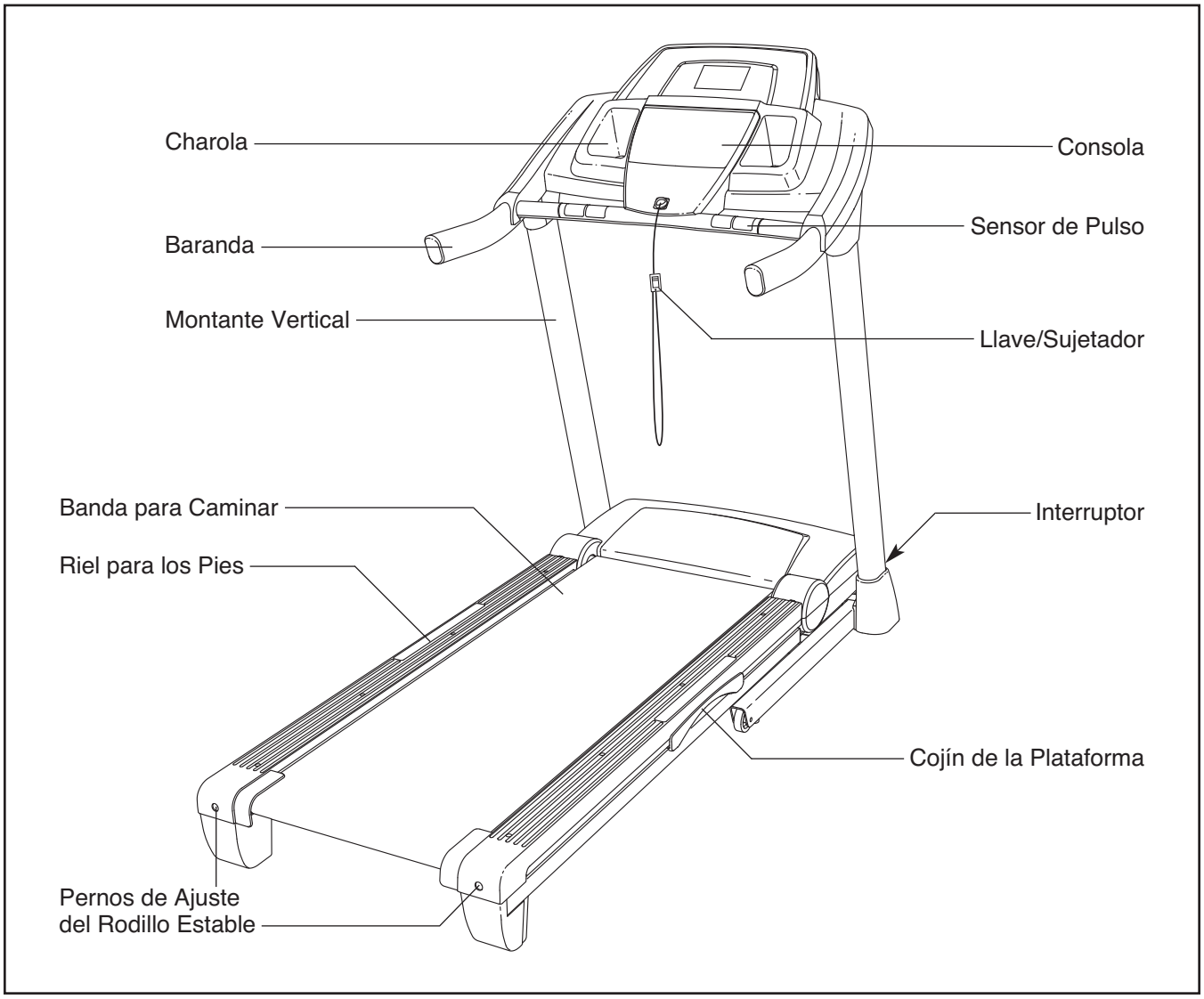
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® 900 ZLT. La máquina para correr 900 ZLT cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

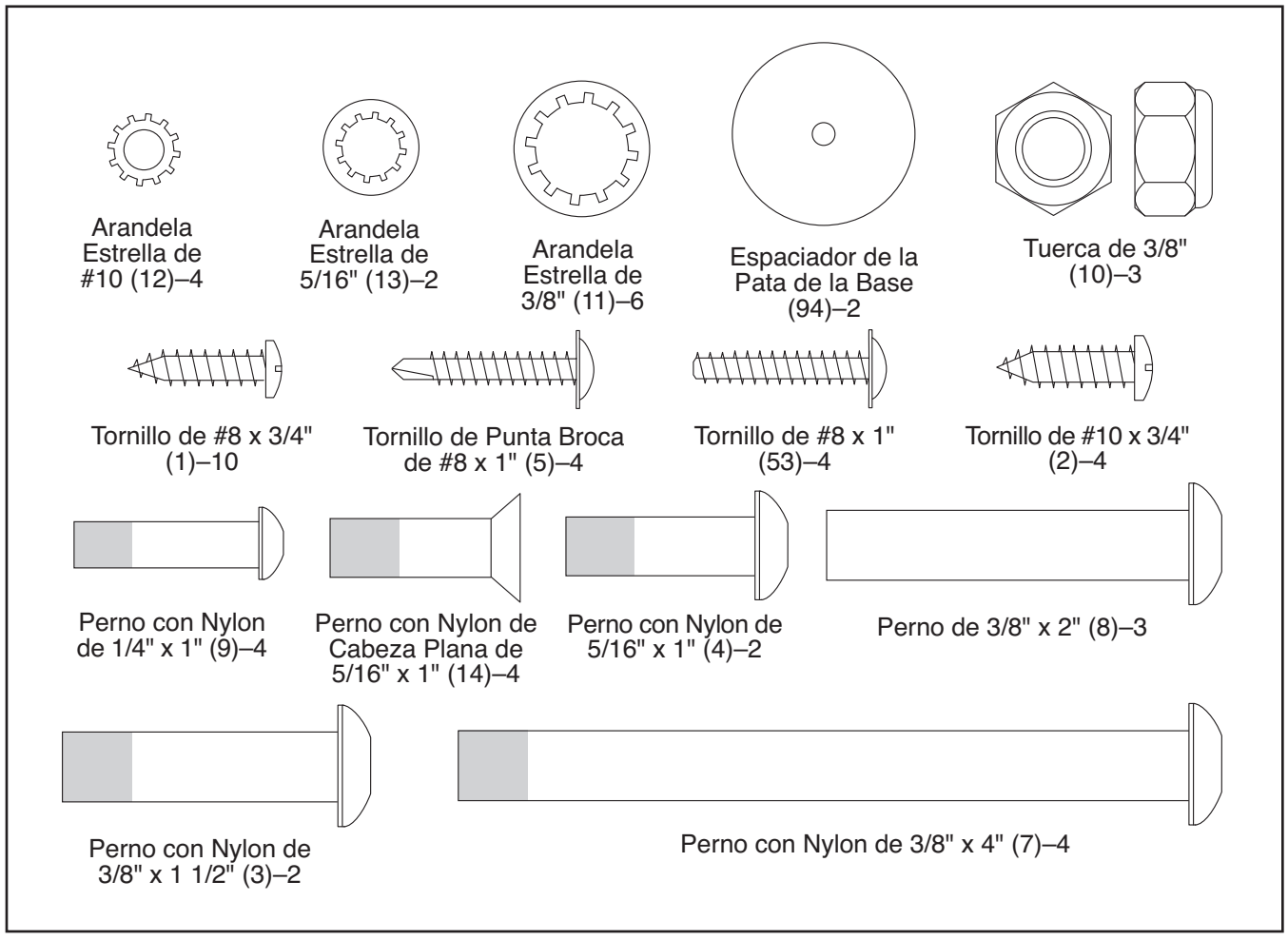


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida y su propio destornillador Phillips , llave ajustable , pinza de punta y tijeras .

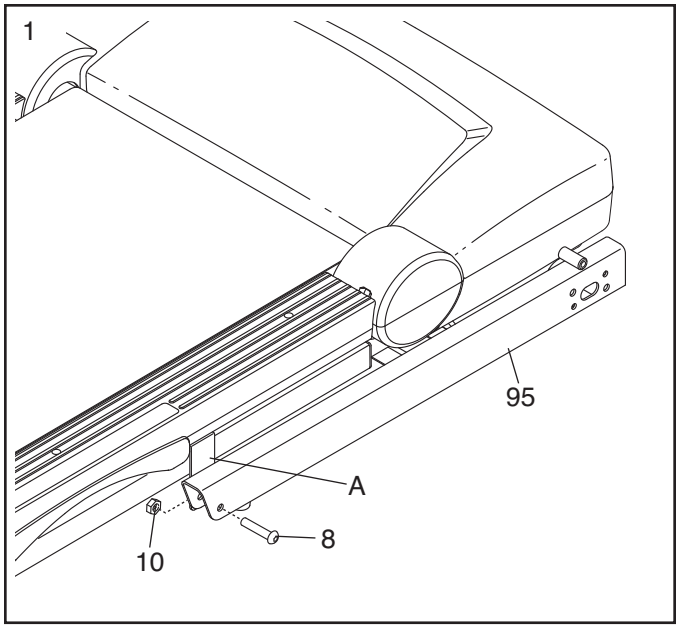
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Arandela Estrella de #10 (12)–4
Arandela Estrella de 5/16" (13)–2
Arandela Estrella de 3/8" (11)–6
Espaciador de la Pata de la Base (94)–2
Tuerca de 3/8" (10)–3
Tornillo de #8 x 3/4" (1)–10
Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (5)–4
Tornillo de #8 x 1" (53)–4
Tornillo de #10 x 3/4" (2)–4
Perno con Nylon de 1/4" x 1" (9)–4
Perno con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14)–4
Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4)–2
Perno de 3/8" x 2" (8)–3
Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3)–2
Perno con Nylon de 3/8" x 4" (7)–4

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Extraiga de la Base (95) la Tuerca de 3/8" (10), el Perno de 3/8" x 2" (8) y la placa de protección (A). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.**

   Las Tuercas de 3/8" (10) y los Pernos de 3/8" x 2 (8) se usarán en los pasos de montaje 3 y 6. Descarte las placas de protección.



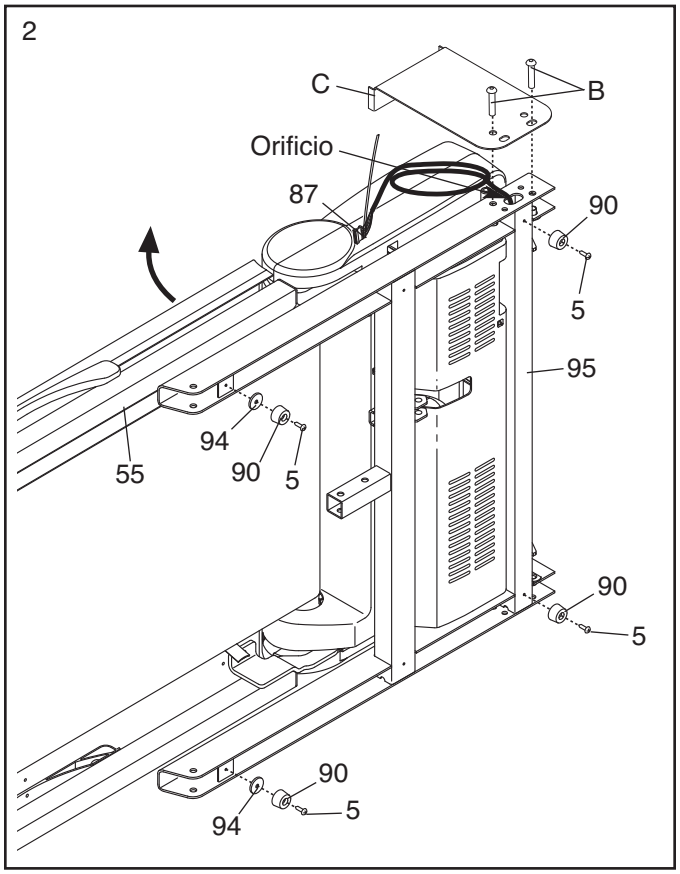
2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr sobre su lado izquierdo. Pliegue la Armadura (55) parcialmente de tal manera que la máquina para correr sea más estable; **no pliegue la Armadura completemente todavía.**

   Retire y desheche los dos pernos (B) indicados y el sujetador de envio (C).

   Corte la atadura de envio asegurando el Cable del Montante Vertical (87) a la Base (95). Localice la atadura de plástico en el orificio indicado en la Base, y use la atadura para jalar el Cable del Montante Vertical fuera del orificio.

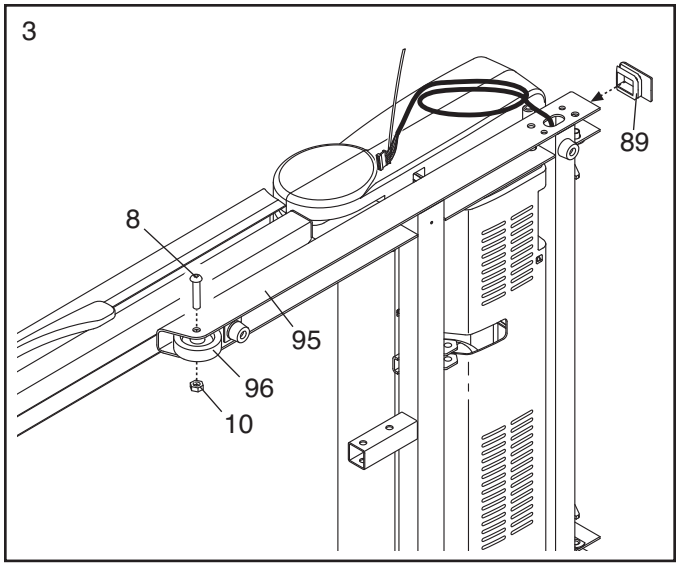
   Conecte dos Patas de la Base (90) a la Base (95) en los lugares que se muestran con dos Tornillos de Punta Broca de #8 x 1" (5) y dos Espaciadores de la Pata de la Base (94).

   Luego, conecte las otras dos Patas de la Base (90) con dos Tornillos de Punta Broca de #8 x 1" (5).



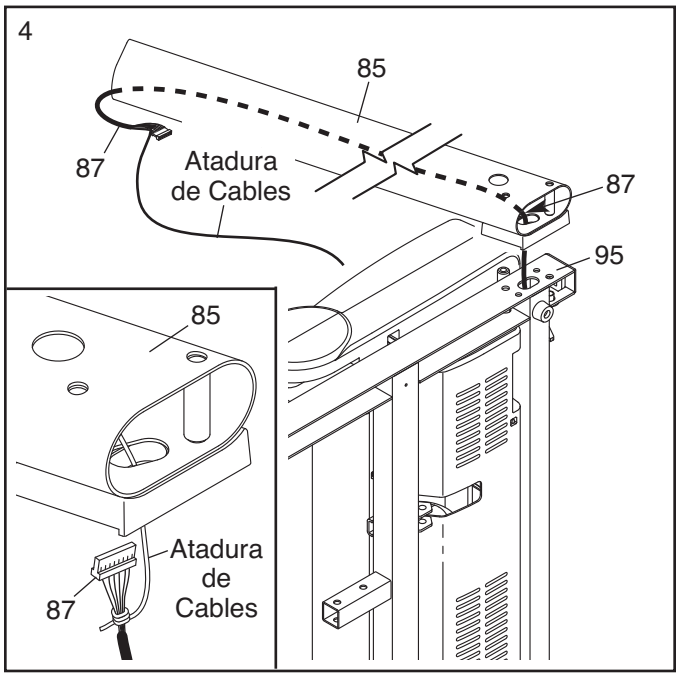
3. Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con el Perno de 3/8 x 2" (8) y la Tuerca de 3/8" (10) que extrajo en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**

   Presione la Tapa de la Base (89) contra la Base (95).



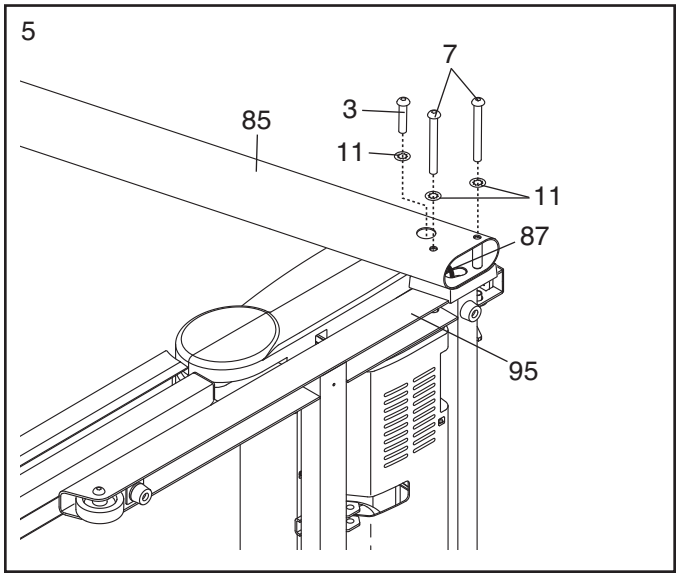
4. Identifique el Montante Vertical Derecho (85), marcado con una calcomanía "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (95) como se muestra.

   Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (85) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (87). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga el Montante Vertical Derecho (85) contra la Base (95). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).** Inserte dos Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y un Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Derecho.

   Ajuste los Tornillos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y el Tornillo con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Tornillos con Nylon toquen el Montante Vertical Derecho (85); **no apriete del todo los Pernos con Nylon todavía.**

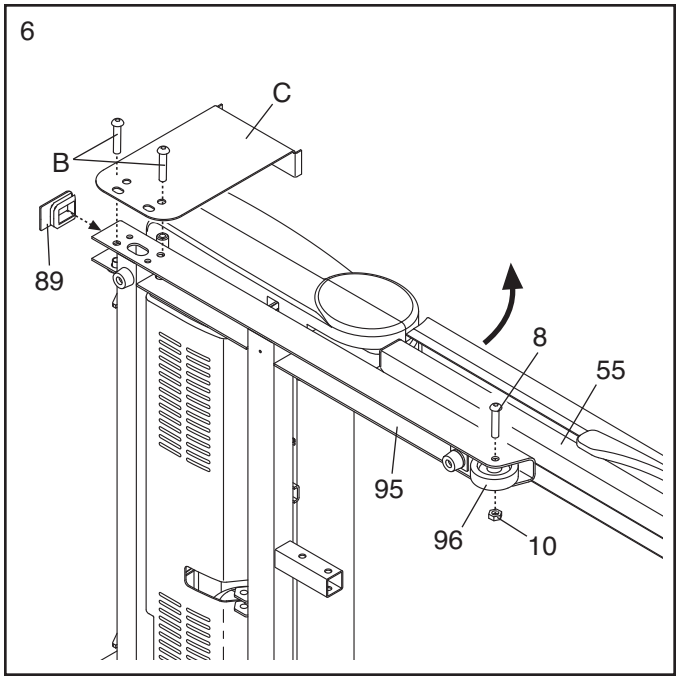


6. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

   Extraiga y descarte los dos pernos indicados (B) y la placa de protección (C).

   Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con el Perno de 3/8" x 2" (8) y la Tuerca de 3/8" (10) que extrajo en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**

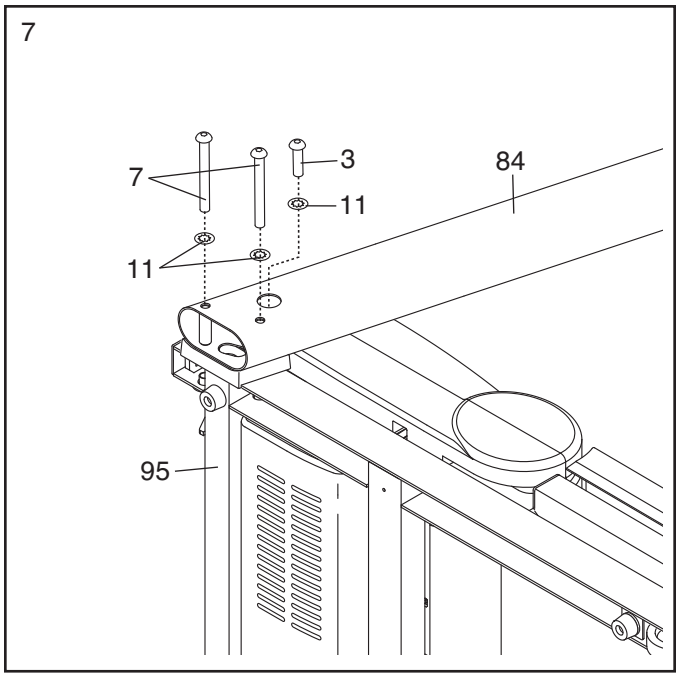
   Presione la Tapa de la Base (89) contra la Base (95).



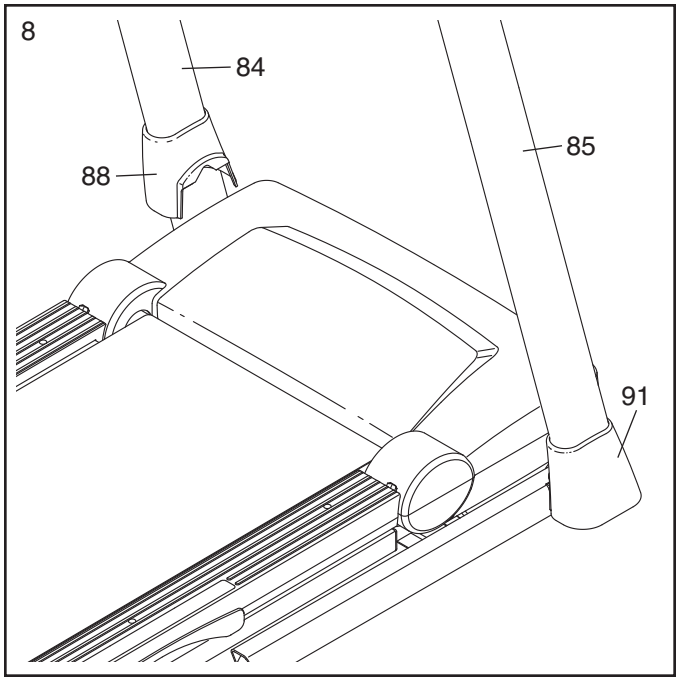
7. Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (84) contra la Base (95). Inserte dos Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y un Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (11) dentro del Montante Vertical Izquierdo.

   Ajuste los Tornillos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y el Tornillo con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Tornillos con Nylon toquen el Montante Vertical Izquierdo (84); **no apriete del todo los Pernos con Nylon todavía.**

   Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (95) quede horizontal sobre el piso.



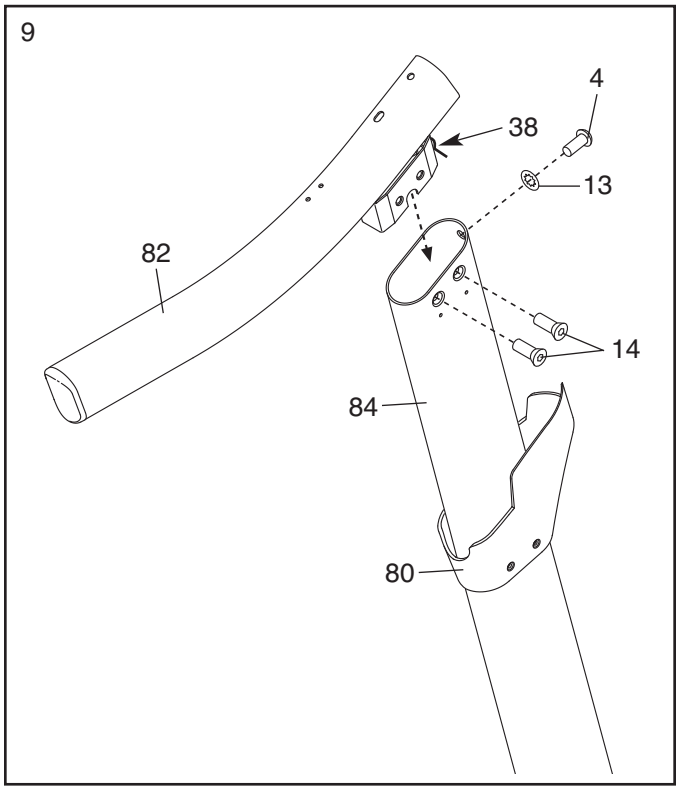
8. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (88) y la Cubierta de la Base Derecha (91). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (84) y la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (85).



9. Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (84).

   Identifique la Baranda Izquierda (82). Retire la atadura del soporte situado en la Baranda Izquierda. En caso necesario, vuelva a oprimir la Tuerca Enjaulada de 5/16" (38) en su lugar.

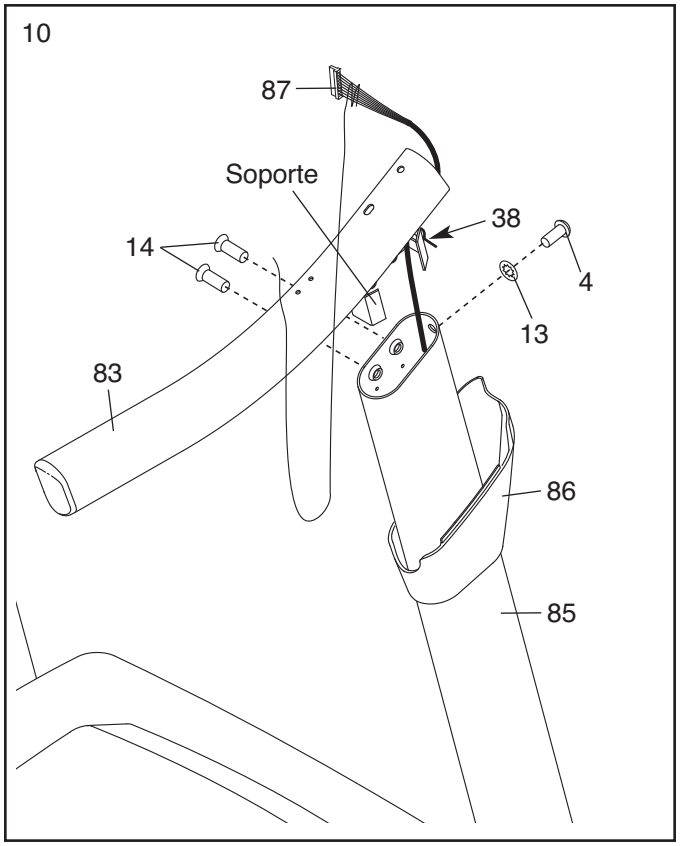
   Conecte la Baranda Izquierda (82) al Montante Vertical Izquierdo (84) con dos Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) y un Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4) y una Arandela Estrella de 5/16" (13). **No apriete aún los Pernos con Nylon.**



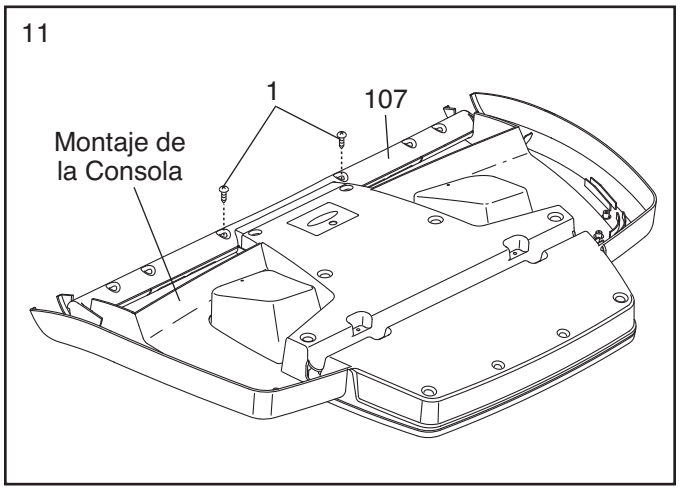
10. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) por el Montante Vertical Derecho (85). Retire la atadura del soporte situado en la Baranda Derecha (83). En caso necesario, vuelva a oprimir la Tuerca Enjaulada de 5/16" (38) en su lugar.

    Sostenga la Baranda Derecha (83) cerca del Montante Vertical Derecho (85). Inserte el Cable del Montante Vertical (87) por el soporte situado en la parte inferior de la Baranda Derecha. Saque el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda Derecha.

    Conecte la Baranda Derecha (83) al Montante Vertical Derecho (85) con dos Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) y un Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4) y una Arandela Estrella de 5/16" (13). **No apriete aún los Pernos con Nylon.**



11. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye. Retire los dos Tornillos de #8 x 3/4" (1). Levante la Barra Cruzada (107).



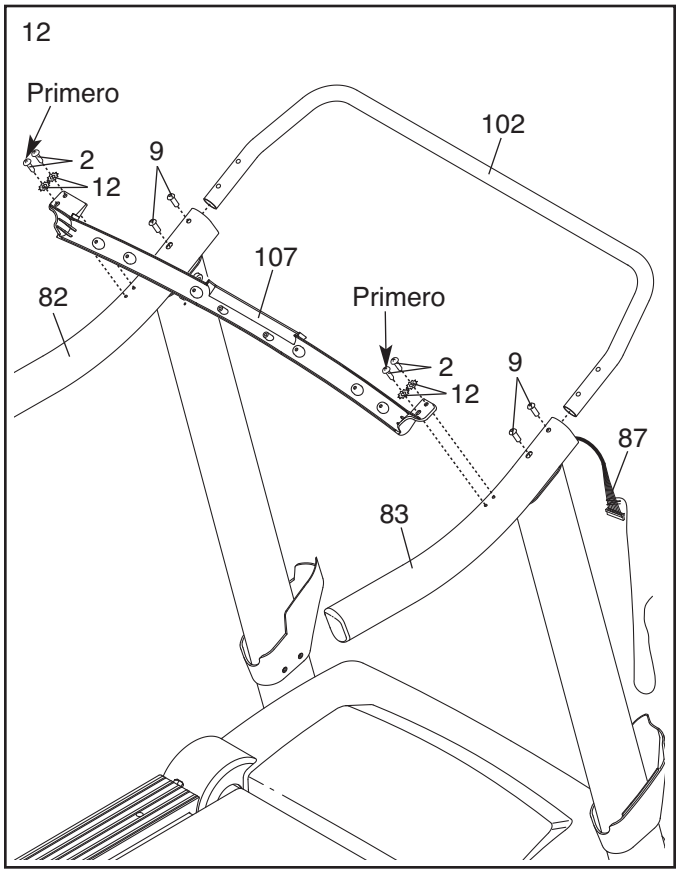
12. **IMPORTANTE: Para evitar dañar la Barra Cruzada (107), no use herramientas eléctricas y no ajuste de más los Tornillos de #10 x 3/4" (2).**

Oriente la Barra Cruzada (107) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (82, 83) con cuatro Tornillos de #10 x 3/4" (2) y cuatro Arandelas Estrella de #10 (12); **no ajuste aún los Tornillos.**

Inserte la Armadura de la Consola (102) en las Barandas (82, 83). Conecte la Armadura de la Consola con cuatro Tornillos con Nylon de 1/4" x 1" (9); **no ajuste aún los Tornillos con Nylon. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).**

Ajuste un Tornillos de #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada (107); no ajuste de más los Tornillos. Luego, ajuste el otro Tornillo de #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada.

Ajuste los cuatro Pernos con Nylon de 1/4" x 1" (9).

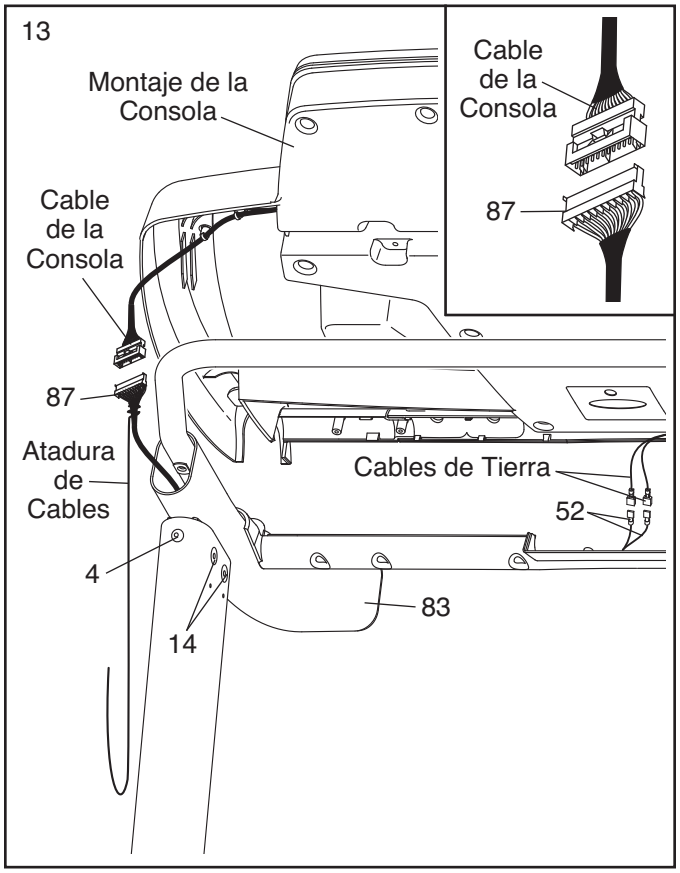


13. Ajuste con firmeza los dos Pernos con Nylon de 5/16" x 1" (4) y los cuatro Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) (se muestra sólo un lado).

Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (83) y la Baranda Izquierda (no se muestra en la imagen).

Conecte el Cable del Montante Vertical (87) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DANARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

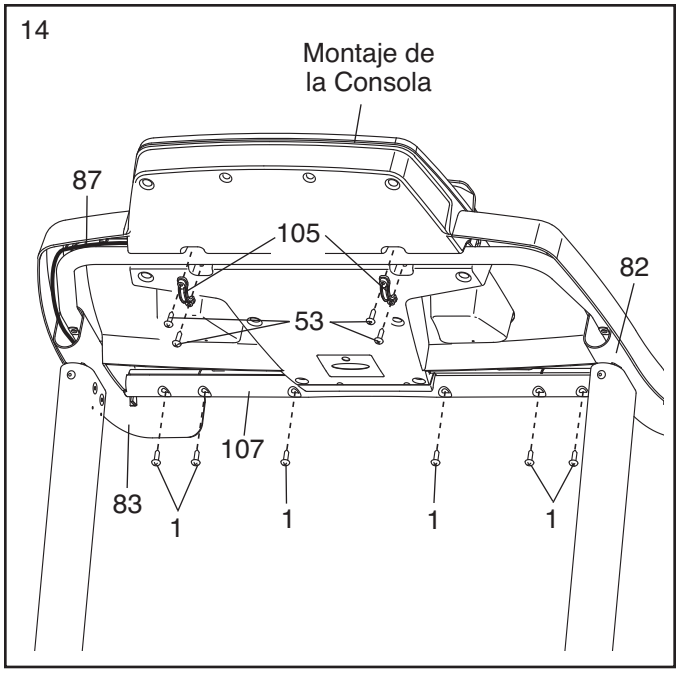
Conecte los cables de tierra desde el montaje de la consola a los Cables de Tierra de la Consola (52).



14. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (82, 83). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Inserte el Cable del Montante Vertical (87) sobrante en la Baranda Derecha.

    Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada con seis Tornillos de #8 x 3/4" (1). **Presente las cuatro Tuercas y luego apriete cada una de ellas.**

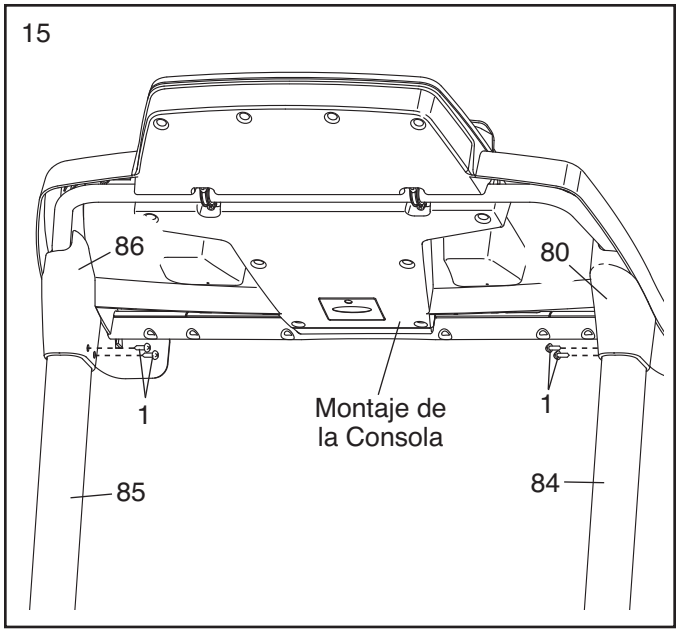
    Fije las dos Abrazaderas de la Consola (105) al montaje de la consola con cuatro Tornillos de #8 x 1" (53).



15. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Derecho con los orificios del Montante Vertical Derecho (85). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos de #8 x 3/4" (1).

    Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80) al Montante Vertical Izquierdo (84) siguiendo el mismo procedimiento.

    Vea los pasos 5 y 7. Ajuste los Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y los Pernos con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3).



16. Levante la Armadura (55) a la posición mostrada. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

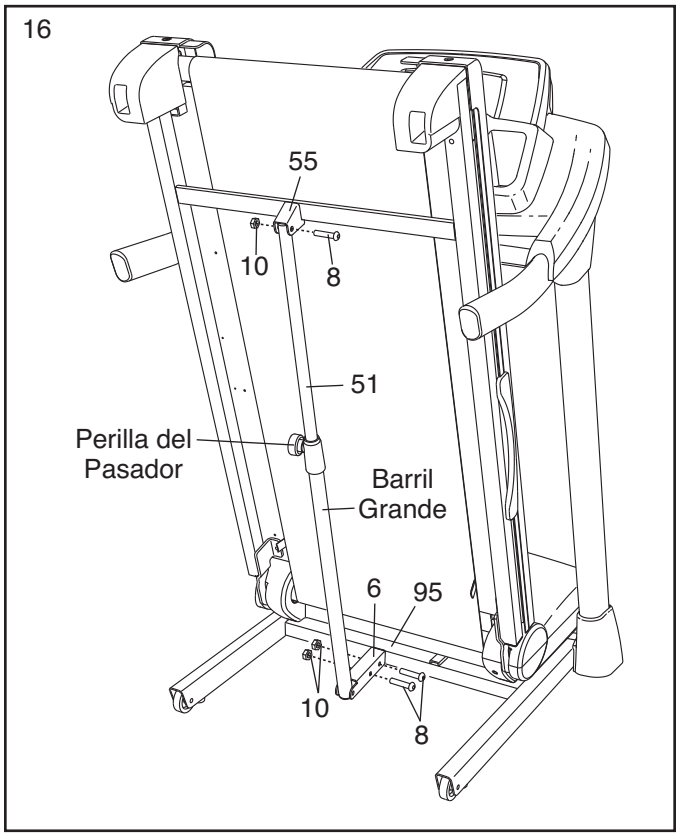
    Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

    Conecte el Soporte del Pasador (6) y el Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (95) con dos Pernos de 3/8" x 2" (4) y dos Tuercas de 3/8" (8).

    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) al soporte de la Armadura (55) con un Perno de 3/8" x 2" (8) y una Tuerca de 3/8" (10). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la placa.

    Baje la Armadura (55) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).

16

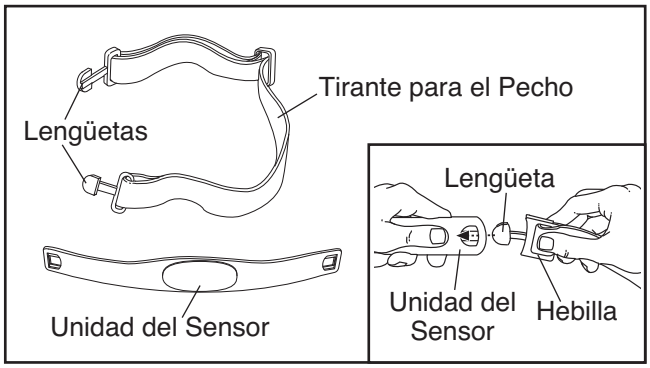


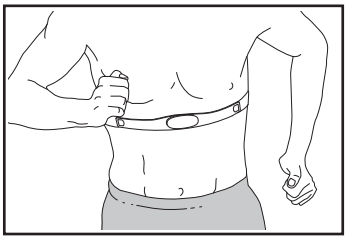
17. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, remueva el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro; la llave hexagonal se utiliza para el ajuste de la banda para caminar (ver páginas 26 y 27).

CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.





Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Si es necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas.) Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojen y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quite y las áreas electrónicas se sequen. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando la pila prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamentela la unidad del sensor cuando use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura del ritmo cardíaco.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del sensor de pulso para el pecho. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.**

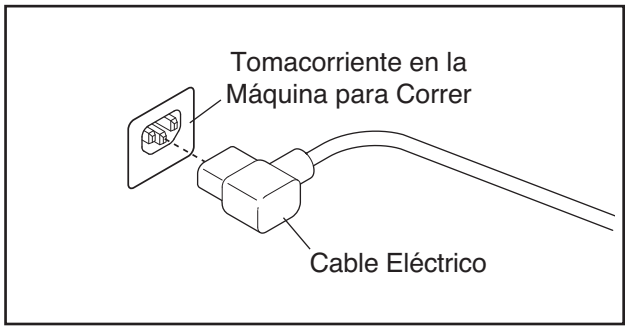
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

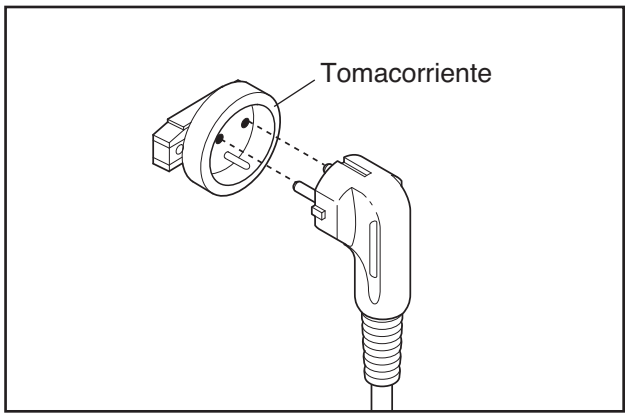
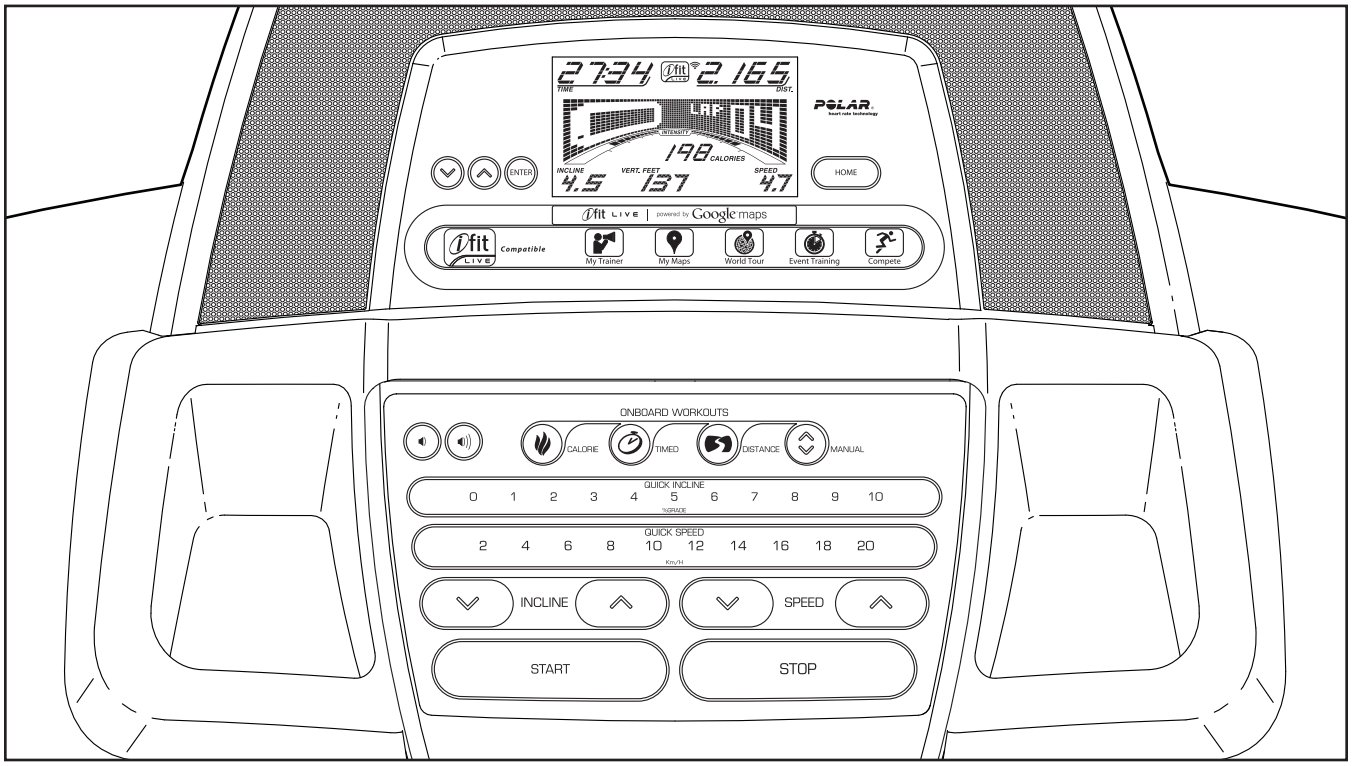


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La máquina para correr ofrece una gran variedad de funciones diseñadas para hacer de sus entrenamientos una experiencia agradable y eficaz. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el mango sensor de pulso o el sensor opcional de pulso para el pecho (vea la página 15).

Además, la consola presenta quince entrenamientos a bordo: cinco entrenamientos de calorías, cinco entrenamientos de tiempo y cinco entrenamientos de distancia. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina de correr a medida que avanza su sesión de entrenamiento.

La consola también ofrece una función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento, competir con otros corredores y tener acceso a muchos otros programas. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Puede incluso escuchar a su música de entrenamiento favorita o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola.

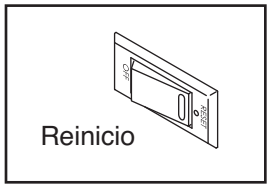
Para encender la corrente, vea la página 18. **Para usar la función manual,** vea la página 18. **Para usar el entrenamiento de a bordo,** vea la página 20. **Para usar el entrenamiento iFit Live,** vea la página 21. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 22. **Para usar la función de información,** vea la página 23.

Nota: La consola puede mostrar medidas métricas o inglesas. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Nota: Por mantener la simplicidad, todas las instrucciones de esta sección se indican en unidades métricas.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, remueva el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela, de ser necesario (véase la página 27).

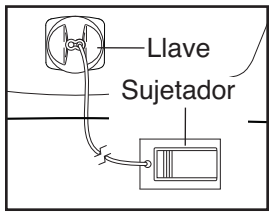
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.



Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor de encendido en la posición reiniciar.

IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor de encendido en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.



Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslice el soporte por el elástico de su cintura. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. Seleccione la función manual.

Presione el botón Manual [MANUAL] en la consola. Si no está conectado a iFit Live, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. Inicie la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, Oprima el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] o uno de los botones de Velocidad Rápida [QUICK SPEED] numerados del 2 al 20.

Si se presiona el botón de Comenzar o si se presiona el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km. por hora. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: Después de oprimir el botón, puede que a la banda para caminar le tome un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad Rápida, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE] o uno de los botones numerados de Inclinación Rápida [QUICK INCLINE]. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso con las pantallas.

Mientras que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del ejercicio:

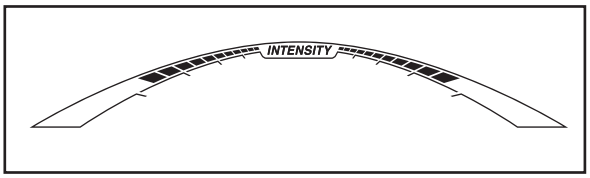
- El tiempo transcurrido [TIME]
- La distancia que ha caminado o corrido [DIST.]
- La matriz
- La barra de intensidad del entrenamiento [INTENSITY]
- El número aproximado de calorías que ha quemado [CALORIES]

- El nivel de inclinación de la máquina para correr [INCLINE]
- El número de pies verticales que ha subido [VERT. FEET]
- La velocidad de la banda para caminar [SPEED]
- Su ritmo cardiaco (vea el paso 6 en esta página) [PULSE]

La matriz ofrece varias lengüetas de pantalla. Presione el botón para aumentar y disminuir que está al lado del botón Registrar [ENTER] hasta que la lengüeta deseada esté mostrada.

La lengüeta de Inclinación mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Un nuevo segmento aparecerá al final de cada minuto. La lengüeta de la Velocidad mostrará un perfil del ajuste de la velocidad del entrenamiento. La lengüeta de Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará una pista que representa 1/4 milla (400 metros). Mientras hace ejercicios, el rectángulo blanco mostrará su progreso. La lengüeta de Mi Sendero también mostrará el número de vueltas que ha completado.

La lengüeta de las Calorías [CALORIE] mostrará la cantidad aproximada de calorías que usted ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías quemadas durante dicho segmento.



A medida que ejercita, la barra de intensidad de entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.

Presione el botón Principal [HOME] para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para fijar el menú por defecto). De ser necesario, presione el botón Principal de nuevo.

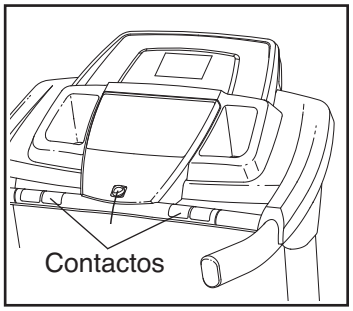
Cuando el módulo iFit Live está conectado, el símbolo de inalámbrico aparecerá en la parte superior de la pantalla y mostrará la calidad de la señal. Cuatro arcos indica una señal de excelente calidad.

Para ajustar las pantallas, presione el botón Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para más información sobre el sensor de pulso opcional para el pecho, vea la página 19. Para información sobre el sensor de pulso para el pecho, vea la página 15.

   Antes de usar el mango sensor de pulso, quite las hojas de plástico de los contactos metálicos en la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



   Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos en los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evite mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla de calorías cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se la pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse de manera prematura.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento de a bordo.

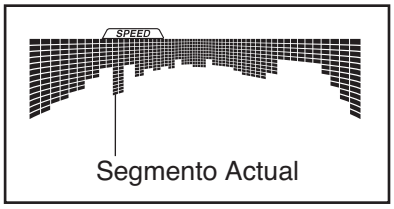
Para seleccionar un entrenamiento de a bordo, presione el botón de Calorías [CALORIE], el botón del Tiempo [TIMED], o el botón de la Distancia [DISTANCE] repetidamente hasta que el entrenamiento deseado aparezca en la pantalla.

Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del programa de entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de distancia, la distancia que caminará o correrá aparecerá en la pantalla en vez de la duración del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. Comenzar el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar. Nota: Si selecciona un entrenamiento de distancia, el entrenamiento empezará con un segmento de calentamiento de tres minutos.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.



Durante el entrenamiento, los perfiles de las lengüetas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad o de inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente. Si un ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación. Nota: Si selecciona un entrenamiento de distancia, el siguiente segmento del perfil no destellará en la pantalla.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco. Nota: Si selecciona un entrenamiento de distancia, el entrenamiento finalizará con un segmento de enfriamiento de tres minutos.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Inicio o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 5 en las páginas 18 y 19. Si selecciona un entrenamiento de calorías o un entrenamiento de tiempo, la pantalla mostrará el tiempo restante en vez del tiempo transcurrido.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 19.

6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en el página 19.

CÓMO USAR EL ENTRENAMIENTO IFIT LIVE

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 18.

2. **Inserte el módulo iFit Live en la consola.**

   Para usar el entrenamiento iFit Live, inserte el módulo iFit Live en la consola. Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual. Deberá tener un módulo iFit Live para usar el entrenamiento iFit Live.

   Nota: Para usar un módulo iFit Live, debe tener acceso a una computadora con una conexión a Internet y un puerto USB. También necesitará una membrecía en iFit.com. Para usar un módulo iFit Live inalámbrico deberá también tener su propia red inalámbrica, además de un enrutador de 802.11b con transmisión SSID activada (las redes escondidas no se aceptan).

3. **Seleccionar un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Presione los botones para aumentar o disminuir que están al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento de iFit Live.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit Live, presione uno de los botones de iFit Live [IFIT LIVE]. Antes de que se descargue un entrenamiento, deberá añadir el entrenamiento a su cuenta en www.iFit.com.

   Presione el botón iFit Live para bajar el próximo entrenamiento a su cuenta. Presione el botón Mi Entrenador [MY TRAINER], el botón Mis Mapas [MY MAPS], el botón Tour del Mundo [WORLD TOUR] o el botón Entrenamiento del Evento [EVENT TRAINING] para bajar de su cuenta el próximo entrenamiento de ese tipo. Presione el botón Competencia [COMPETE] para competir en una carrera que haya programado previamente. Para más información de los entrenamientos, vea www.iFit.com.

Cuando usted seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que usted caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. **Comenzar el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en el página 20.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal lo guiará a través de un entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Comenzar [START] o el botón de aumento de Velocidad [SPEED]. La banda para caminar comenzará a deslizarse al ajuste de velocidad correspondiente al primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente el ajuste de velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 5 en las páginas 18 y 19.

   La lengüeta de Mi Sendero [MY TRAIL] mostrará un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha completado.

   Durante un entrenamiento de competencia, la lengüeta de Competencia mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 19.

8. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

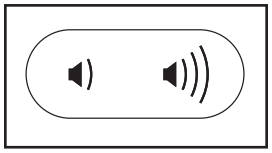
   Vea el paso 7 en el página 19.

Para más información sobre la función iFit Live, visite a www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para tocar música o audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola a través del enchufe de MP3.

Para usar el enchufe de MP3, identifique el cable de audio incluido e insértelo en el enchufe de MP3. Luego, conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el cable de audio esté completamente enchufado.**



Luego, oprima el botón Ejecutar [PLAY] de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio u oprima los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.

Si está usando un lector personal de CD y el CD se saltea, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en vez de en la consola.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que mantiene control de la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón de Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola. A continuación, suelte el botón de Parar. Cuando se selecciona la modalidad de información, se mostrará la siguiente información:

La pantalla de Tiempo [TIME] mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla de la Distancia [DIST.] mostrará el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar se ha deslizado.

La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit Live. Si el módulo inalámbrico iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI MODULE* (módulo wifi). Si un módulo de USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB/SD MODULE* (módulo usb/sd). Si no hay módulo conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO IFIT MODULE* (no módulo iFit).

La matriz mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida, presione el botón Registrar [ENTER] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC*. Para visualizar la distancia en millas, seleccione *ENGLISH*.

Si un módulo inalámbrico iFit está conectado, presione el botón para aumentar que está ubicado al lado del botón Registrar. La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra *ON* (encendido) aparecerá en la matriz. Para encender o apagar la función de demostración, oprima el botón Registrar o el botón para aumentar la Velocidad.

Si un módulo inalámbrico iFit está conectado, presione el botón para aumentar que está ubicado al lado del botón Registrar. La pantalla mostrará el nivel del contraste de la pantalla. Para ajustar el nivel de contraste, oprima el botón de aumento y disminución de Inclinación [INCLINE].

Si un módulo inalámbrico iFit está conectado, oprima el botón para aumentar que está ubicado al lado del botón Registrar para ver el estado de la voz del entrenador personal. Para encender o apagar la voz del entrenador personal, oprima el botón Registrar.

Si un módulo inalámbrico iFit está conectado, oprima el botón para aumentar que está ubicado al lado del botón Registrar para ver el menú por defecto. El menú por defecto aparecerá cuando inserte la llave dentro de la consola o cuando usted presione el botón Principal [HOME]. Presione el botón Registrar para seleccionar la pantalla principal manual o la pantalla principal iFit Live como menú por defecto.

Si un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, oprima el botón para aumentar que está ubicado al lado del botón Registrar para ver el estado del módulo iFit Live. Oprima el botón Registrar para verificar el estado del módulo iFit Live. Si el módulo inalámbrico iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI STATUS* (estado wifi). Si el módulo de USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB STATUS* (estado usb). Si no hay módulo conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO MODULE DETECTED* (no módulo detectado).

Si un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, oprima el botón para aumentar que está ubicado al lado del botón Registrar para transferir la información. Para enviar y recibir entrenamientos, historia de entrenamientos y actualizaciones, oprima el botón Registrar. Cuando el proceso esté terminado, las palabras *TRANSFERS DONE* (transferencia terminada) aparecerán en la pantalla.

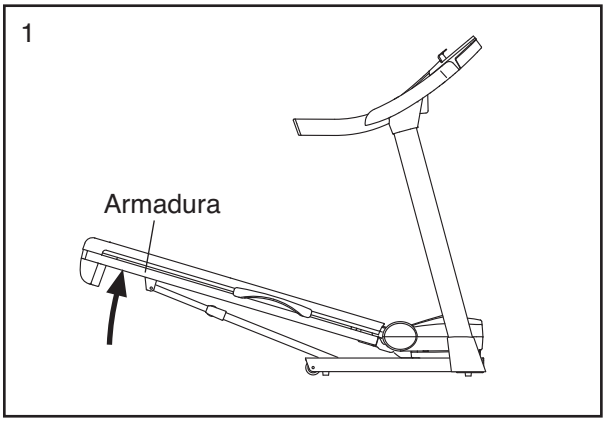
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

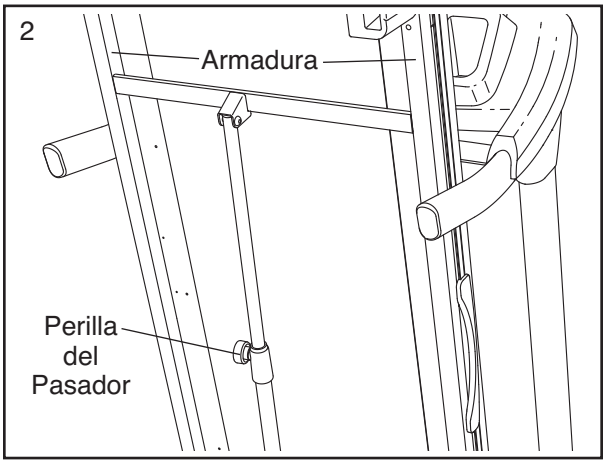
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Luego, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

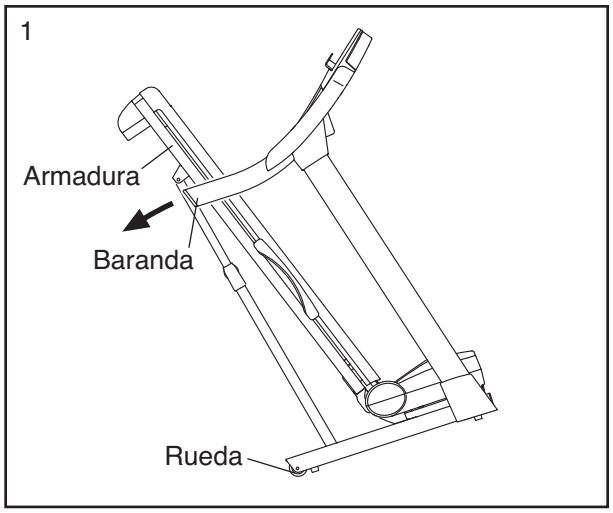


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesite dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con la mano derecha. Tire de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, y empuje la armadura levemente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

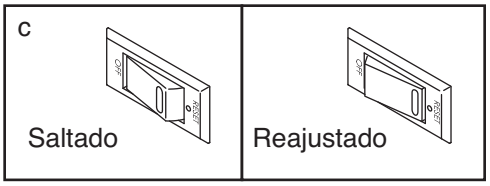
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrìco esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 16). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrìco, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor de que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

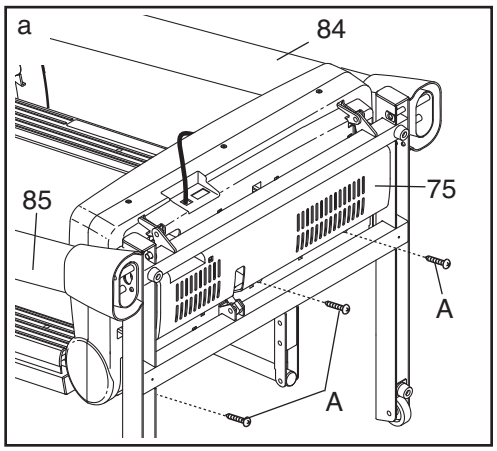
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

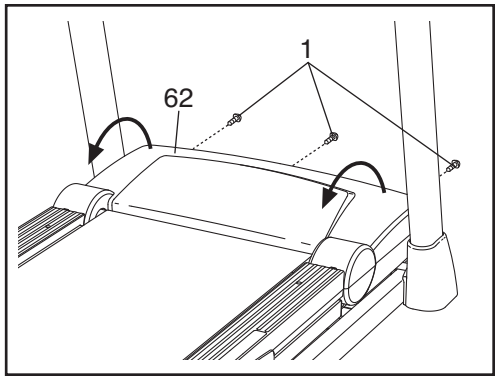
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Extraiga la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Con la ayuda de otra persona, incline hacia abajo los Montantes Verticales (84, 85). Puede que haya tres Tornillos de #8 x 2" (A) en la parte inferior de la Charola Ventral (75). Si los hay, extráigalos. Nota: Se necesitará un destornillador Phillips con un eje mínimo de 5 pulgadas (13 cm).

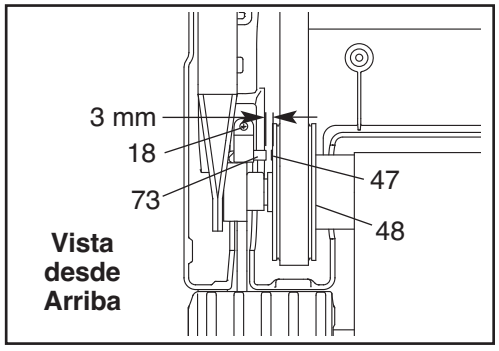
A continuación, levante los Montantes Verticales (84, 85).



Extraiga los tres Tornillos de #8 x 3/4" (1) y quite con cuidado la Cubierta del Motor (62).



Localice el Interruptor de Lengüeta (73) y el Imán (47) ubicados a la izquierda de la Polea (48). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 3/4" (18), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor (no aparece en la imagen) con los Tornillos de #8 x 3/4". Coloque de nuevo los Tornillos #8 x 2", si es necesario. Haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



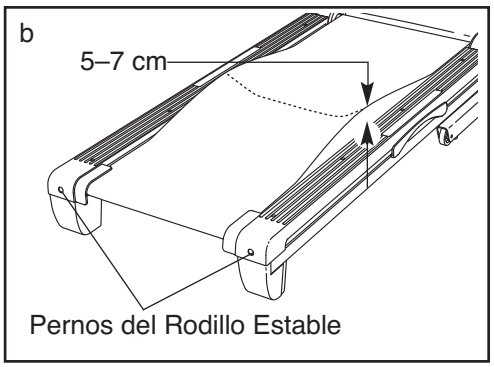
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Oprima el botón de Parar [STOP] y el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón de Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Pulse el botón Parar y luego el botón para aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE]. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, oprima el botón Para y luego oprima de nuevo el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

PROBLEMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si se requiere de un cable de extensión, utilice uno de 3 conductores de calibre 14 (1 mm^2) que no sea más de 5 pies (1,5 m) de largo.

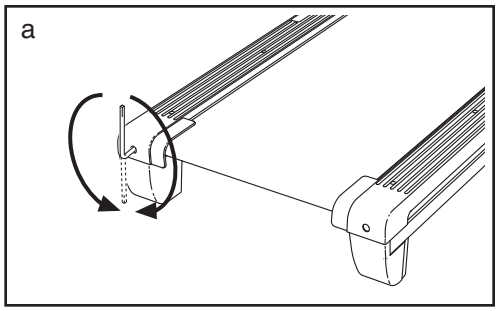
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



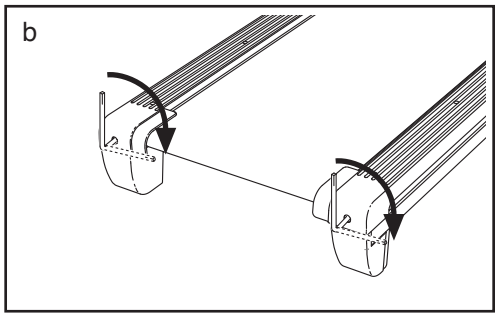
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar no está centrada** primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el perno del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

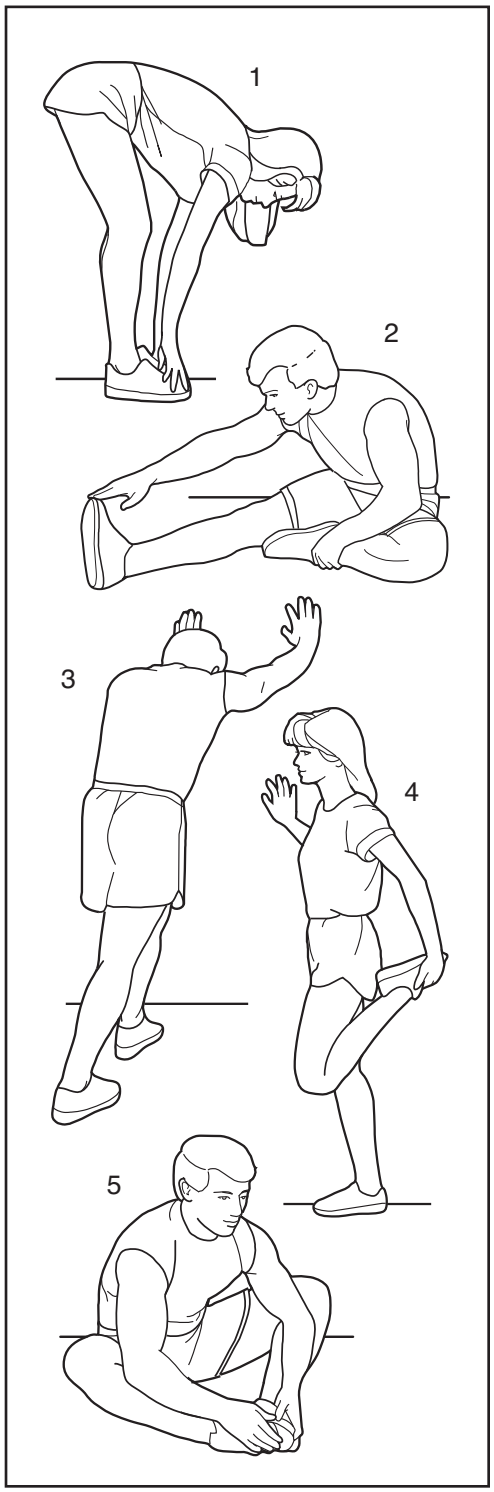
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL10810.0 R0810A

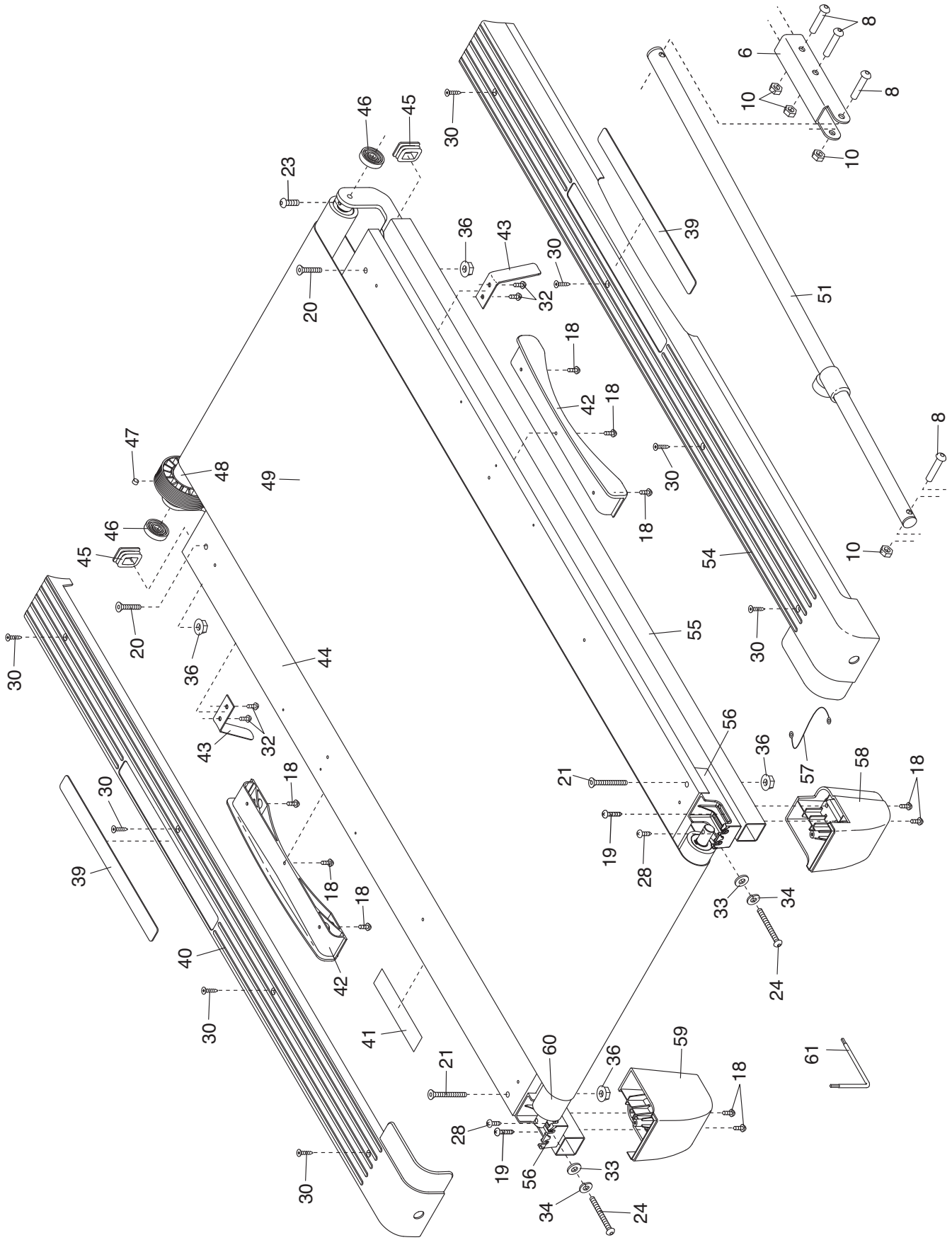
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS casi al final de este manual.

N°	Ctd.	Descripción
1	33	Tornillo de #8 x 3/4"
2	4	Tornillo de #10 x 3/4"
3	2	Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2"
4	2	Perno con Nylon de 5/16" x 1"
5	4	Tornillo de Punta Broca de #8 x 1"
6	1	Soporte del Pasador
7	4	Perno con Nylon de 3/8" x 4"
8	6	Perno de 3/8" x 2"
9	4	Perno con Nylon de 1/4" x 1"
10	6	Tuerca de 3/8"
11	6	Arandela Estrella de 3/8"
12	4	Arandela Estrella de #10
13	2	Arandela Estrella de 5/16"
14	4	Perno con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1"
15	5	Tornillo de Punta Broca de #8 x 3/4"
16	1	Sensor de Pulso para el Pecho
17	2	Tornillo de #8 x 1/2"
18	11	Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 3/4"
19	2	Tornillo de #8 x 1 1/2"
20	2	Perno de 5/16" x 1 1/2"
21	2	Perno de 5/16" x 3 5/8"
22	2	Perno de 3/8" x 1"
23	1	Perno de 1/4" x 1"
24	2	Perno del Rodillo Estable
25	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
26	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"
27	2	Perno de 3/8" x 3/4"
28	15	Tornillo Brillante de #8 x 1/2"
29	1	Tornillo de Tierra de #8 x 1/2"
30	8	Tornillo de #12 x 1 1/4"
31	2	Perno del Motor
32	4	Tornillo de la Guía de la Banda de #8
33	2	Arandela de 1/4"
34	2	Arandela Dividida de 1/4"
35	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"
36	4	Tuerca Dentada de 5/16"
37	3	Gancho de la Cubierta
38	2	Tuerca Enjaulada de 5/16"
39	2	Calcomanía del Riel para los Pies
40	1	Riel para los Pies Izquierdo
41	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
42	2	Cojín de la Plataforma
43	2	Guía de la Banda
44	1	Plataforma para Caminar
45	2	Tapa de la Armadura
46	2	Espaciador de la Armadura
47	1	Imán
48	1	Rodillo Delantero/Polea
49	1	Banda para Caminar
50	1	Cable de Audio
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	2	Cable de Tierra de la Consola
53	4	Tornillo de #8 x 1"
54	1	Riel para los Pies Derecho
55	1	Armadura
56	2	Soporte del Rodillo
57	1	Cable de Tierra del Rodillo
58	1	Pata Trasera Derecha
59	1	Pata Trasera Izquierda
60	1	Rodillo Estable
61	1	Llave Hexagonal
62	1	Cubierta del Motor
63	1	Acento de la Cubierta
64	1	Armadura de Levante
65	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante
66	1	Correa del Motor de Manejo
67	1	Motor de Manejo
68	1	Cable de Tierra del Controlador
69	1	Cable Eléctrico
70	1	Toma
71	1	Interruptor
72	1	Controlador
73	1	Interruptor de Lengüeta
74	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
75	1	Charola Ventral
76	3	Atadura de Cables
77	8	Atadura de 8"
78	2	Atadura de 15"
79	4	Atadura Ajustable
80	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
81	2	Tapa de la Baranda
82	1	Baranda Izquierda
83	1	Baranda Derecha
84	1	Montante Vertical Izquierdo
85	1	Montante Vertical Derecho
86	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
87	1	Cable del Montante Vertical
88	1	Cubierta de la Base Izquierda
89	2	Tapa de la Base
90	4	Pata de la Base
91	1	Cubierta de la Base Derecha
92	2	Calcomanía de Precaución
93	1	Cable de Inclinación
94	2	Espaciador de la Pata de la Base
95	1	Base

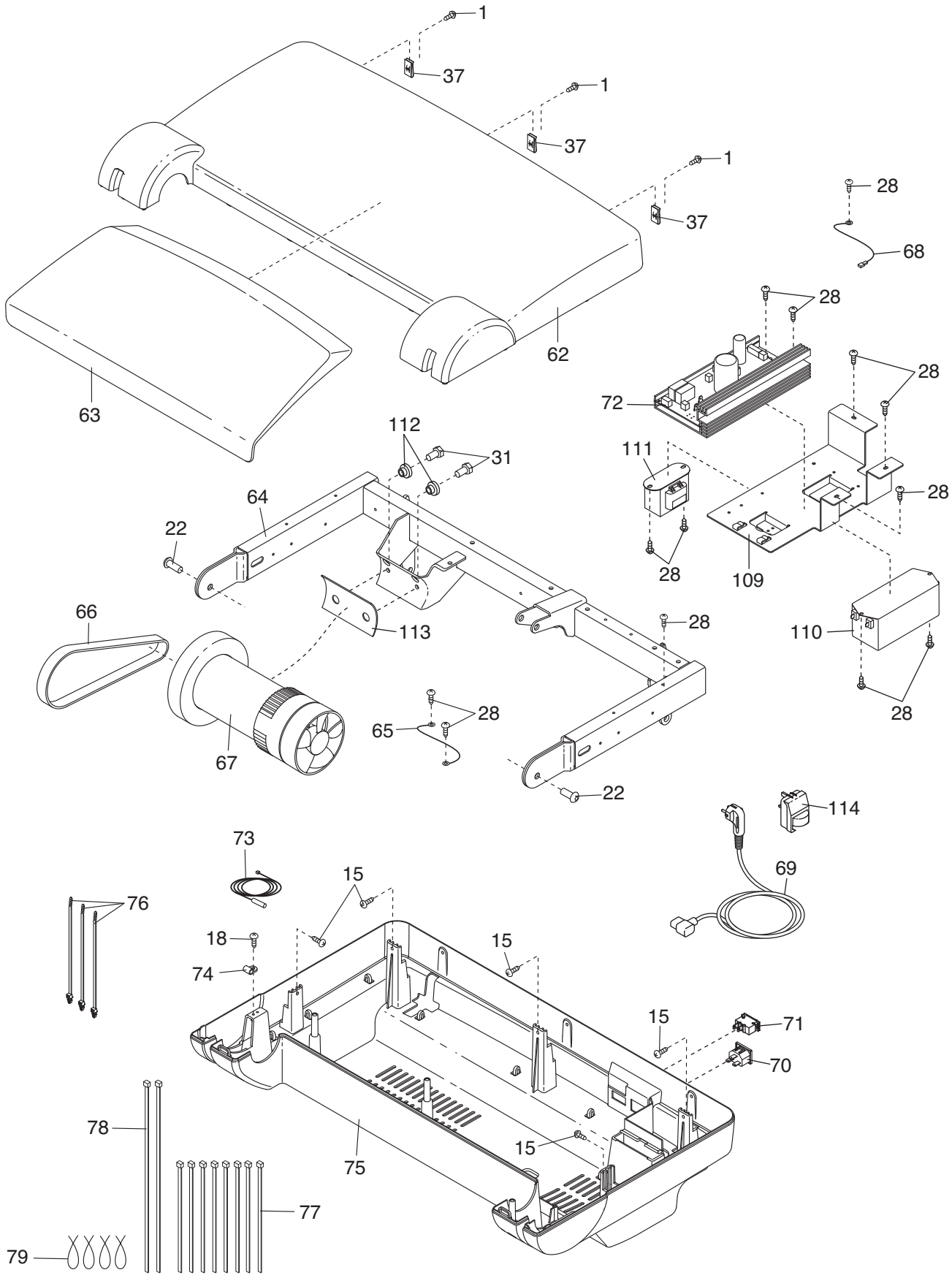
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	2	Rueda	107	1	Barra Cruzada
97	1	Motor de Inclinación	108	1	Puerta de Acceso
98	1	Espaciador del Motor de Inclinación	109	1	Soporte del Sistema Electrónico
99	1	Llave/Sujetador	110	1	Filtro
100	2	Atadura de Cable	111	1	Transformador
101	1	Consola	112	2	Buje del Motor
102	1	Armadura de la Consola	113	1	Aislador del Motor
103	1	Charola	114	1	Adaptador del Cable Eléctrico
104	1	Cubierta del Módulo	115	1	Tirante de Pulso para el Pecho
105	2	Abrazadera de la Consola	116	4	Tornillo del Módulo de #8 x 1/2"
106	1	Base de la Consola	*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

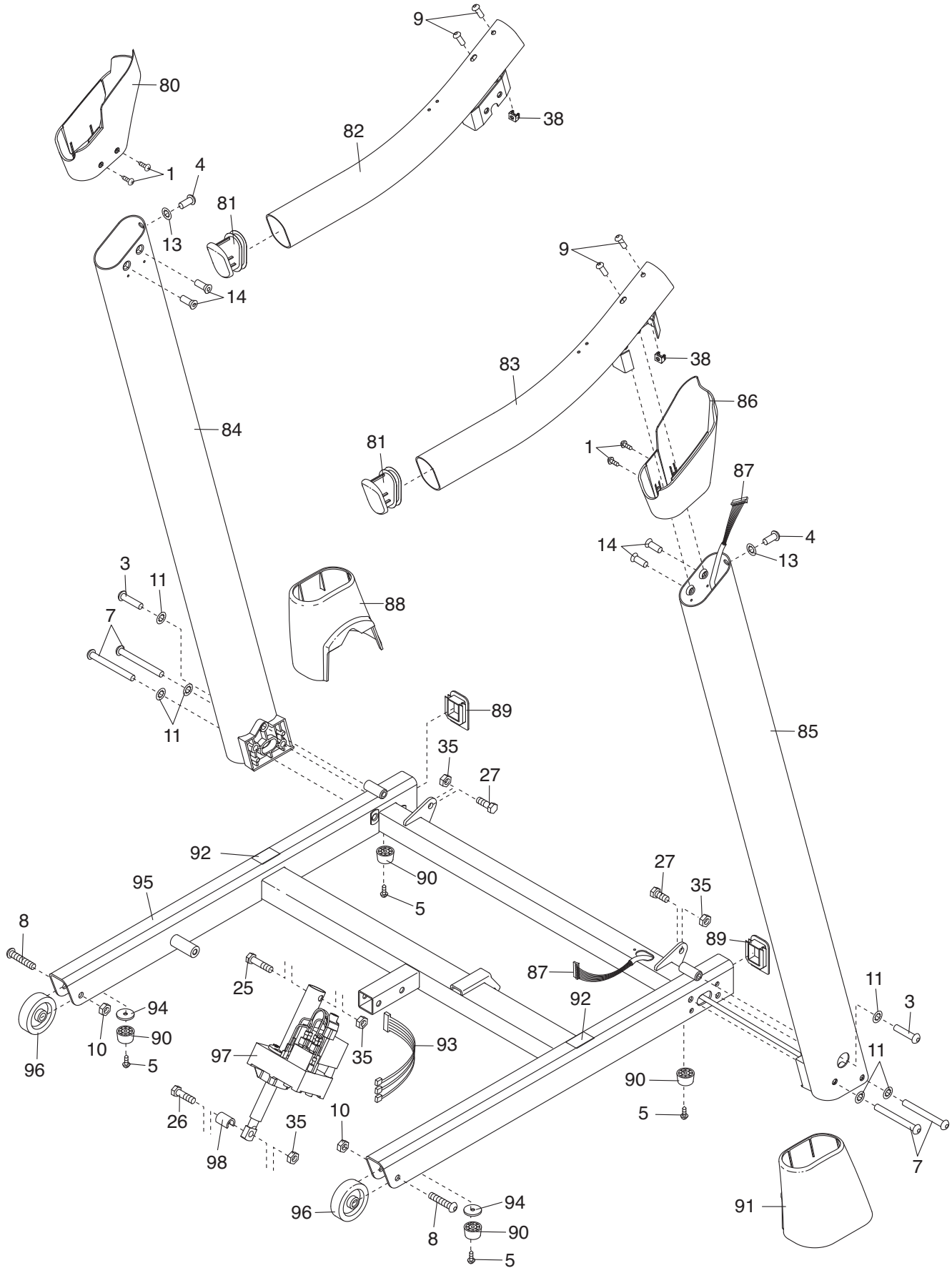
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PETL10810.0 R0810A



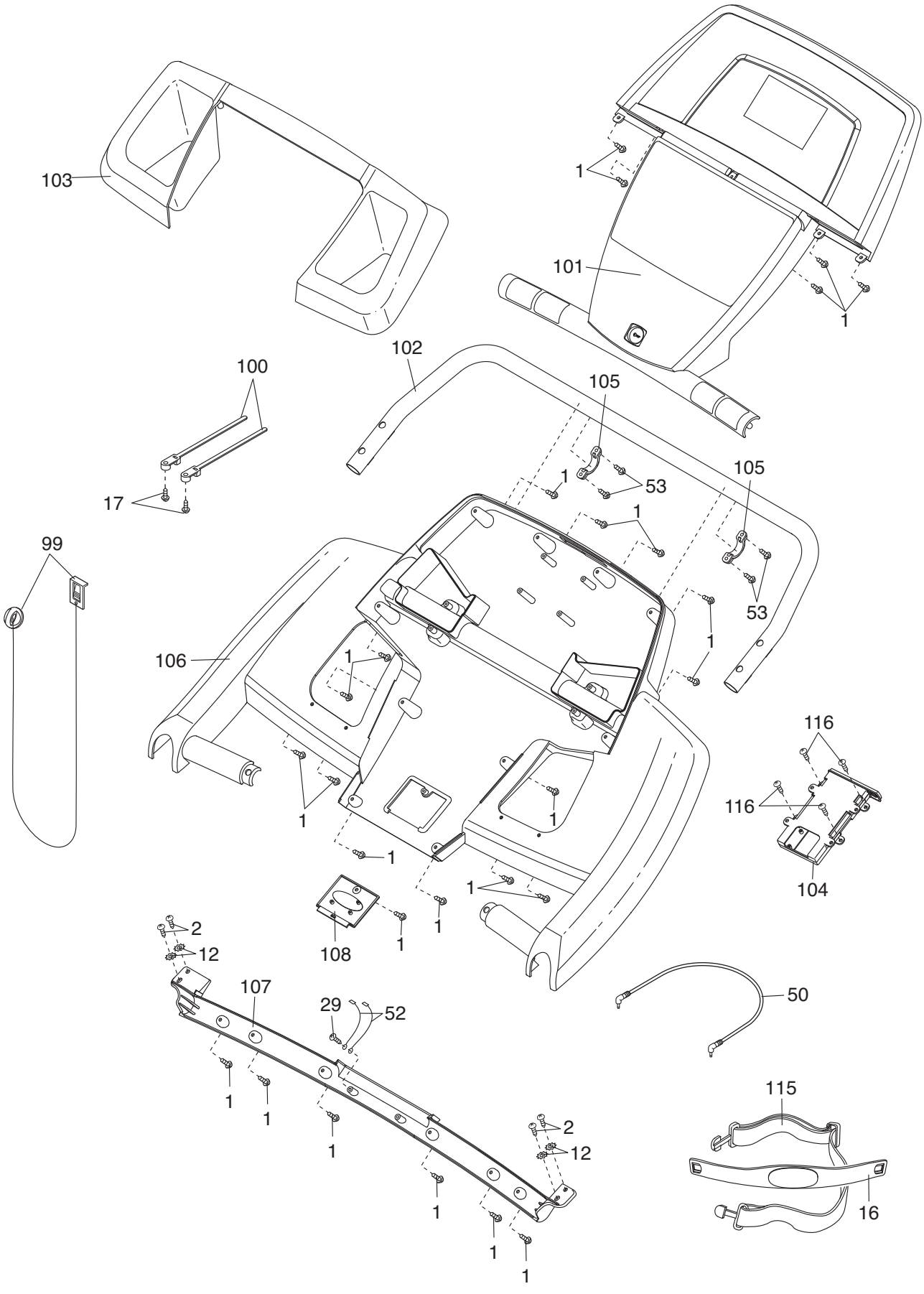
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PETL10810.0 R0810A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo PETL10810.0 R0810A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo PETL10810.0 R0810A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 295455 R0810A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.